

Tartu Ülikool
Psühholoogia instituut

Lisbeth Mere

TÄNULIKKUSE SEOS HEAOLUGA MURDEEAS OLEVATEL LASTEL

Uurimistöö

Juhendaja: Toivo Aavik (PhD)

Läbiv pealkiri: Murdeas olevate laste tänulikkuse seos heaoluga

Tartu 2017

Kokkuvõte

Noorte heaolu peetakse oluliseks nende mitmekülgseks arenguks ning psühholoogiliste ja käitumisprobleemide vältimiseks. Heaolu on mitmetes varasemates uuringutes seostatud tänulikkusega. Käeolevas töös uuriti tänulikkuse ja heaolu seoseid kooliõpilastel ja tänulikkuse mõjutamise võimalusi tänupäeviku abil. Töös viidi läbi eksperiment, milles 13-17-aastased noored täitsid kolme nädala jooksul tänupäevikut. Uuringu tulemused näitasid, et tänupäeviku täitmine on positiivses seoses tänulikkusega ja subjektiivse heaoluga erinevates valdkondades. Lisaks näitasid uuringu tulemused, et tänulikkus on positiivses seoses subjektiivse heaoluga erinevates eluvaldkondades. Töö tulemuste põhjal võib järeldada, et tänupäeviku täitmine on sobiv viis 13-17-aastaste noorte tänulikkuse ja heaolu suurendamiseks.

Märksõnad: tänulikkus, heaolu, eluga rahulolu, murdeiga, positiivne psühholoogia

Abstract

Relationship between gratitude and well-being for adolescents

Well-being of adolescents is considered necessary for their balanced development and for avoiding psychological and behavioral problems. In previous research well-being has been related to gratitude. The current study investigates the relationships between gratitude and subjective well-being as possibilities for increasing gratitude for 13-17-years-old students. A gratitude diary experiment which lasted for three weeks was conducted. The results of the study show that keeping gratitude diary is positively related to gratitude and subjective well-being in different life domains. In addition, the results of the study show that gratitude is positively correlated to well-being in different life domains. It can be concluded, that gratitude diary is a beneficial intervention for increasing gratitude and well-being for 13-17-years-old adolescents.

Keywords: Gratitude, Well-being, Satisfaction with life, Adolescence, Positive psychology.

1. Sissejuhatus

Viimaste aastakümnete jooksul on ühiskonnateadlased hakanud üha enam huvituma inimese toimimise positiivsetest aspektidest. Sellega seoses on tekkinud positiivne psühholoogia, mis uurib inimeste positiivseid emotsioone, isiksuseomadusi ning heaolu (Seligman jt, 2005). Positiivse psühholoogia raames on loodud mitmeid psühhosotsiaalseid konstruktsioone nagu subjektiivne heaolu, lootus ja tänulikkus (Tian jt, 2015). Tänulikkust peetakse üheks kõige olulisemaks positiivses psühholoogias kasutatavaks konstruktsiooniks (Renshaw ja Olinger, 2016).

Positiivses psühholoogias on tänapäeval üheks aktuaalseks teemaks tänulikkuse ja heaolu vahelised seosed (Tian jt, 2015). Küsimuseks on, kas tänulikkus võib aidata inimestel suurendada heaolu (Seligman jt, 2005). Kuna inimestel on võimalik suurendada oma tänulikkust, näiteks läbi tänapäevikute täitmise (Wood jt, 2010), ning juhul kui tänulikkus ja heaolu on omavahel seotud, siis võib tänulikkuse suurendamine olla võimaluseks suurendada inimeste heaolu.

Tänulikkuse ja heaolu vahelist seost on uuritud peamiselt täiskasvanute kohta ning mitmed uuringud on kinnitanud tänulikkuse ja subjektiivse heaolu vahelist seost (McCullogh jt, 2002, 2004; Wood jt 2009). Seevastu on tänulikkuse ja heaolu vahelist seost lastel võrdlemisi vähe uuritud (Renshaw ja Olinger, 2016). Samas on laste heaolu mitmel põhjusel oluline teema. Laste eluga rahulolu võib aidata vältida ja leevendada psühholoogilisi ja käitumuslikke probleeme, mis võivad eriti teravaks muutuda noorukieas (Park, 2004). Antud eas toimub inimese kiire kognitiivne, emotsionaalne ja sotsiaalne areng. Kui sellel perioodil on noorukite subjektiivne heaolu kõrgem, siis aitab see neil saavutada paremaid akadeemilisi tulemusi ja omandada sotsiaalset küpsust (Tian jt, 2016). Kõrgem subjektiivne heaolu võib anda noortele suurema motivatsiooni, mis võimaldab neil saavutada erinevates tegevusvaldkondades paremaid tulemusi (Bird ja Markle, 2012).

Samuti peavad tänapäevased lastekasvatuse põhimõtted laste heaolu väga oluliseks (Park, 2004). Noorukite heaolu on oluline ka põhjusel, et järjest enam soovitakse tõsta õpilaste koolielu kvaliteeti (Tian jt, 2016) ja sealjuures soovitakse, et õpilased tunneksid ennast erinevates kategooriates (nt sotsiaalsed suhted, tervis, eneseteostus) emotsionaalselt hästi (Konu jt, 2012). Seega on noorte positiivse arengu jaoks oluline, et nad kogeksid kõrget heaolutaset.

Varasemad uuringud on näidanud küll tänulikkuse positiivset seost noorukite globaalse subjektiivse heaoluga, kuid samal ajal on vähe uuritud, millised on tänulikkuse seosed valdkonnapõhiste heaolu näitajatega (Tian jt, 2016). Seetõttu vajab uurimist, kuidas on noorukitel tänulikkus seotud heaoluga seoses kooli, suhete, tervise jm valdkondadega.

Eestis peetakse väga oluliseks laste kognitiivsete võimete arengut ja tuntakse uhkust Eesti õpilaste edule PISA testi sooritamisel, milles ollakse tõusnud kolmandale kohale (Tire jt, 2016). Oluliselt vähem on siiani pööratud tähelepanu laste heaolule koolis. Samas on uuringud näidanud, et kui pöörata suur osa tähelepanust õpilaste akadeemiliste eesmärkide saavutamisele ja sealjuures unustades ära õpilaste heaolu, võib lõplik mõju olla oodatule hoopis vastupidine (Tian jt, 2015).

Käesolevas uuringus soovib autor selgitada välja, kas tänapäevikute täitmise kui positiivse psühholoogia meetodi rakendamisega on võimalik suurendada noorte heaolu.

1.1 Tänulikkus

McCullough ja kolleegid (2001) käsitlevad tänu kui kingituse saaja reaktsiooni heategijale. Tänulikkus on moraalne afekt või moraalne emotsioon nii nagu häbi- või süütunne. Kuid tänulikkust on peetud positiivseks emotsiooniks. Wood jt (2008) järgi kogevad inimesed tänulikkust kui nad kogevad abi, mis on nende jaoks kasulik, mille osutamine on teise inimese jaoks ühel või teisel viisil kulukas, ning mis on osutatud altruistlikest põhimõtetest lähtuvalt.

Tänulikkus julgustab inimeste prosotsiaalset käitumist. Jeffery jt (2009) märgivad, et kuna tänu tajutakse meeldivana, siis julgustab see kordama tegu, mille eest tänu avaldati. Kuna ilmselt tegu, mille eest tänulikkust avaldati, oli prosotsiaalne, siis seeläbi motiveeribki tänulikkus prosotsiaalset käitumist kordama. McCullough koos kaasautoritega (2001) toovad veel välja, et tänulikkus soodustab ka kingituse saaja prosotsiaalset käitumist. Kui inimene on teise inimese suhtes tänulik, siis ta soovib teha talle oma käitumisega vastuteenet, mis on omakorda prosotsiaalne käitumine.

Tänulikkust peetakse oluliseks sotsiaalsete suhete toimimiseks, sest see tekitab ja tugevdab inimeste vahelisi positiivseid suhteid (McCullough jt, 2001). Tänulikkus kui

positiivne iseloomujoon on oluline peresuhetes. Seega ei ole tänulikkus oluline ja kasulik mitte üksnes inimesele endale, vaid ka tema kaaslastele (Froh jt, 2009).

Sageli eeldatakse, et tänulikkus tuleneb teisest isikust, kuid alati ei pea inimene olema tänulik teise inimese suhtes (Emmons ja McCullough, 2003). Selle kõrval võidakse tänulikkust avaldada omandatud kogemustele, oma elule, jumalale, loodusele, loomadele, riigile ja teistele institutsioonidele (Gordon jt, 2004).

Tänulikkust on võimelised kogema nii lapsed kui täiskasvanud. Lapsed hakkavad tänulikkust kogema alates 7-10-eluaastast, kuid tänulikkuse kogemine areneb edasi noorukieas (Froh jt, 2011). Seega on murdealised noorukid igati võimelised tänulikkust kogema ja väljendama, mis teeb võimalikuks nende kohta tänulikkuse uurimise.

1.2 Subjektiivne heaolu

Eristatakse objektiivset ja subjektiivset heaolu. Objektiivne heaolu on välise vaatleja poolt mõõdetav ning selle iseloomustamiseks kasutatakse näitajaid nagu inimese sissetulek, tervises seisund, haridustase jne (Smith ja Clay, 2010). Subjektiivne heaolu väljendab inimese enda poolt tajutud heaolu, mida ei ole võimalik teistel inimestel väliselt tuvastada.

Subjektiivset heaolu peetakse oluliseks inimese elukvaliteeti väljendavaks näitajaks. Subjektiivset heaolu on võimalik käsitleda kui inimese hinnangut oma hetkeseisundile, kui ka rahulolu oma eluga üldiselt. Esimesel juhul võib subjektiivne heaolu hetkeemotsioonide ja inimese elu mõjutavate sündmuste mõjul ajas tugevalt kõikuda, teisel juhul on see ajas võrdlemisi stabiilne (Eid ja Diener, 2004). Subjektiivse heaolu kohta on töötatud välja mitmeid erinevaid mõõdikuid ja hindamismeetodeid, mis käsitlevad seda nähtust erinevalt. Näiteks kuuluvad subjektiivse heaolu alla õnnelikkuse näitajad, mis käsitlevad inimese hinnangut oma heaolule praegusel hetkel. Samuti on subjektiivse heaolu näitajateks eluga rahulolu näitajad, mis käsitlevad inimese elu üldisemalt, kas tervikuna või siis üksikutes eluvaldkondades (Diener, 2006).

Subjektiivne heaolu on seotud nii inimese poolt tajutavate positiivsete kogemuste kui negatiivsete sündmuste puudumisega (Emmons ja McCullough, 2003). Tian jt (2016) leidsid, et kui inimese põhilised psühholoogilised vajadused, nagu seotus, pädevus ja

sõltumatus, on koolis rahuldatud, siis see omab positiivset mõju õpilaste subjektiivsele heaolule.

Subjektiivset heaolu on võimalik väljendada globaalselt, mille korral see hõlmab rahulolu eluga tervikuna. Globaalne subjektiivne rahulolu võtab arvesse paljusid erinevaid eluvaldkondi (Eid ja Diener, 2004). Heaolu on seotud hulga oluliste näitajatega noore elus, nii positiivsete kui negatiivsetega. Seda mõjutavad paljud erinevad aspektid nagu lastekasvatus, koolivälised tegevused, sotsiaalne toetus, positiivsed elusündmused, isikuomadused jne (Park, 2004). Subjektiivse heaolu osadena eristatakse mõnikord positiivset ja negatiivset afekti. Positiivne afekt väljendab inimese positiivseid emotsionaalseid reaktsioone nagu õnnelikkus, aktiivsus, erksus. Negatiivne afekt väljendab negatiivseid emotsionaalseid reaktsioone nagu kurbus, viha, pettumus (Diener, 2000).

Subjektiivset heaolu võib käsitleda ka kitsamalt üksikute valdkondadega seonduvalt. Seda väljendavad inimeste poolt antud hinnangud olulisematele eluvaldkondadele nagu tervis, töö, vaba aeg, sotsiaalsed suhted perekonnas. Sageli on rahulolu erinevate eluvaldkondadega üsna tugevalt positiivselt korreleeritud, mis tähendab, et harilikult on inimesed samaaegselt rahul või mitterahul paljude eluvaldkondadega. Siiski on võimalik, et inimene on ühtede eluvaldkondadega väga rahul, kuid samas hindab ta oma heaolu teistes valdkondades madalaks (Diener, 2006).

Subjektiivset heaolu mõjutavad erinevad tegurid. Näiteks halb tervislik seisund, töötus või rahuldust mittepakkuv töökoht mõjuvad subjektiivsele heaolule negatiivselt (Dolan jt, 2008). Samuti mõjutavad subjektiivset heaolu positiivsed ja negatiivsed elusündmused. Lisaks on inimestevahelisi erinevusi subjektiivses heaolus põhjendatud ka erinevustega isiksuseomadustes (Diener, 2006). Subjektiivset heaolu mõjutavad tegurid sõltuvad ka konkreetsest inimesest ja temaga seotud teguritest, sh vanusest. See tähendab, et täiskasvanute ja noorte subjektiivset heaolu mõjutavad tegurid võivad erineda (Seligman ja Csikszentmihaly, 2000).

1.3 Tänulikkuse ja subjektiivse heaolu vaheline seos

Tänulikkus on seotud teiste abistamise ja positiivsete ilmingute tunnustamisega erinevates eluvaldkondades. Seetõttu on tänulikkus seotud positiivsete emotsioonidega (Wood jt, 2010). Uuringud on näidanud, et tänu on üks olulisemaid

tegureid, mis mõjutab inimeste üldist õnnelikkust. Tian jt (2016) ning Watkins jt (2003) leidsid, et tänu võib aidata inimestel kogeda rohkem positiivseid emotsioone, rõõmu ja lootust.

Seos tänulikkuse ja heaolu puhul võib olla ka vastupidine, et kõrgem heaolu toob kaasa suurema tänulikkuse. Kõrgema heaolutasemega inimesed kogevad enam positiivseid emotsioone, mis võivad muuta neid tänulikumaks (Watkins, 2004).

Tänulikkus on seotud inimese kohanemisvõimega ning seeläbi suurendab tänulikkus inimese toimetulekuvõimet negatiivsete elusündmustega (Lambert jt, 2012). Tänulikkus võib soodustada sotsiaalsete sidemete arengut. Sotsiaalsed sidemed pakuvad omakorda inimesele toetust, mis tuleb kasuks negatiivsete elusündmuste korral (McCullough jt, 2001). Mitmete uuringute tulemused on näidanud, et tänulikkus suurendab sotsiaalseid ressursse, näiteks sotsiaalse toe olemasolu mõistmist suurendades seotust ja kuuluvustunnet (Baumeister ja Leary, 1995; Algoe jt, 2008). Kuna negatiivsed elusündmused võivad inimese subjektiivset heaolu vähendada (Diener, 2006), siis aitab tänulikkus vähendada negatiivsete elusündmuste mõju subjektiivsele heaolule.

Tänulikkus eeldab positiivsete nähtuste või teiste inimeste heategude märkamist. Mistõttu arendab tänulikkus loovat mõtlemist, kutsub esile positiivseid emotsioone ja seeläbi tõstab heaolu (Emmons ja McCullough, 2003; Wood jt, 2008; Hill ja Allemand, 2011).

Tänulikkuse ja subjektiivse heaolu vaheline seos võib olla seotud materialismiga. Materialistlikud inimesed pööravad vähem tähelepanu vaimsetele väärtustele, nagu seda on elueesmärgid ja lugupidamine ning seeläbi kogevad vähem rahulolu (Kashdan ja Breen, 2007; Vansteenkiste jt, 2006). Seevastu on mitmed uuringud näidanud, et tänulikkus võib ennustada madalamat materialismi (Polak ja McCullough, 2006; Lambert jt, 2009).

Paljud empiirilised uuringud on näidanud positiivset seost tänulikkuse ja subjektiivse heaolu vahel. McCullough jt (2002) viisid läbi neli uuringut tänulikkuse ja subjektiivse heaolu vaheliste seoste kohta täiskasvanud elanike seas. Nendes uuringutes kasutati mitmeid erinevaid subjektiivse heaolu mõõdikuid ja kõikidel juhtudel leidis kinnitust positiivne seos tänulikkuse ja subjektiivse heaolu vahel. Sealjuures kehtis nimetatud seos ka siis, kui võeti arvesse inimeste suure viisiku

isiksuseomadusi. McCullough ja kolleegide (2004) poolt läbi viidud kahe uuringu tulemused kinnitasid eelmise uuringu tulemusi, lisaks selgus, et tänulikkuse on lühiajalises perspektiivis seotud subjektiivse heaoluga. Päevadel, mil inimesed tajuvad suuremat tänulikkust, hindavad nad ka oma heaolu kõrgemalt. Wood jt (2009) uurimistulemused näitavad, et tänulikkus on subjektiivse heaoluga positiivselt ja statistiliselt oluliselt seotud isegi siis, kui arvesse võetakse korraga 30 erinevat isiksuseomadust. Datu (2014) uuring Filipiinide üliõpilaste andmetel näitab, et tänulikkus on mitmete tegurite hulgas kõige olulisem subjektiivse heaolu mõjur. Watkins jt (2003) uurimistulemused viitavad sellele, et tänulikkus avaldab positiivset mõju subjektiivsele heaolule. Nimetatud uuringu tulemused näitasid, et kui aja jooksul inimese tänulikkus suureneb, siis toob see kaasa ka subjektiivse heaolu kasvu.

Kuna subjektiivne heaolu hõlmab mitmeid võrdlemisi erinevaid näitajaid, siis on võimalik uurida tänulikkuse seost mitmete erinevate subjektiivse heaolu näitajatega. Näiteks Froh jt (2008) uurimistulemused näitavad, et tänulikkus on positiivses seoses perekonna, sõprade, kogukonna ja iseendaga seotud rahuloluga. Sun ja kaasautorite (2014) uuring üliõpilaste kohta näitab, et tänulikkus on positiivses seoses koolirahulolu näitajatega.

Viimasel ajal on teadlased hakanud rohkem tähelepanu pöörama tänulikkuse ja subjektiivse heaolu vahelisele seosele üksikutes eluvaldkondades, nagu näiteks kooliga seotud heaolu (Tian jt, 2016). Tänulikkuse ja heaolu vahelise seose korral ongi noorte puhul kooliga seonduv heaolu suure tähtsusega, sest õpilased veedavad suure osa oma ajast koolis (Baker jt, 2003), kus nad peavad õppima ja suhtlema, sealjuures arendama oma sotsiaalseid ning emotsionaalseid oskusi (Park, 2004).

Varasemad uuringud tänulikkuse ja eluga rahulolu vaheliste seoste kohta viidi läbi täiskasvanute andmetel. Viimasel ajal on hakatud läbi viima ka sellekohaseid uuringuid laste ja noorte kohta. Üheks esimeseks uuringuks võib pidada Chen ja Kee (2008) poolt Taivanis 15-18-aastaste noorsportlaste kohta läbiviidud uuringut, mis andis kinnitust tänulikkuse ja subjektiivse heaolu vahelise positiivse seose kohta. Froh jt (2008, 2010) uurimistulemused kinnitasid seisukohta, et tänulikkus ja subjektiivne heaolu on noortel positiivses seoses. Nendes uuringute valimisse kaasati ka nooremaid, 10-aastaseid lapsi. Tian ja kaasautorite (2015) uurimistulemused on andnud kinnitust tänulikkuse ja subjektiivse heaolu vahelise positiivse seose kohta 8-14-aastastel lastel.

1.4 Tänulikkuse sekkumismeetmed

Tänulikkust on võimalik mõjutada sekkumismeetoditega, mis on tavaliselt suunatud tänulikkuse suurendamisele. Kõige levinumaks nendest peavad Wood jt (2010) tänapäevikut, kuhu regulaarselt (tavaliselt igal õhtul) kirjutab inimene üles asjad, mille üle ta tänulik on. Tänapäevikul võib olla kindel etteantud formaat ning seda võidakse lisaks paberkandjale pidada ka veebpõhiselt (Kazmarek jt, 2014). Tänapäevikut peetakse väga lihtsaks ja väikese ajakuluga sekkumismeetmeks, millega inimesed saavad tegeleda iseseisvalt (Wood jt, 2010). Regulaarse päevikupidamise kõrval on kasutatud sekkumismeetmena ka pikemate tänulikkust väljendavate kirjalike tekstide (tänukirjad, esseed) koostamist (Seligman jt, 2005; Froh jt 2009). Sealjuures võib sekkumismeede sisaldada ka tänukirja saatmist inimesele, kelle kohta see kirjutati (Seligman jt, 2005). Samuti võib sekkumine näha ette tänapäeviku sisu jagamist teise meetmes osalejaga (Lambert jt, 2013). Kirjutiste asemel on alternatiiviks joonistamine tänulikkuse väljendamiseks (Hoy jt, 2013). Tänulikkuse sekkumismeetmed võivad põhineda ka teraapia- ja koolitusprogrammidel. Nendeks võivad olla näiteks klassiruumis toimuvad koolitused, milles käsitletakse tänulikkust (Froh jt, 2014).

Tänulikkuse sekkumismeetmed võivad olla erineva kestusega. Need võivad olla ühekordsed meetmed, mis hõlmavad ainult mõnda minutit kestvat harjutust (Watkins jt 2003). Samas võivad sekkumismeetmed põhineda ka korduvatel tegevustel, mille kestus ulatub mõnest nädalast (Froh jt, 2009) paari kuuni (Emmons ja McCullough, 2003).

Tänulikkuse sekkumismeetmed on suunatud inimese tänulikkuse teadlikkuse suurendamisele. Need panevad inimest mõtlema, mille eest nad võiksid tänulikud olla ning inimeste peale, kes on neid aidanud (Bond jt, 2007). Tänulikkuse harjutused suunavad inimest mõtlema positiivsemalt oma elu peale ja kutsuvad seeläbi esile positiivseid emotsioone (Bono ja Froh, 2008). Tänulikkuse sekkumismeetmete positiivset mõju heaolule võib selgitada ka Sheldon ja Lyubomirsky (2006) väidetega, et inimese kiire tahtlik tegutsemine sekkumiseks on tõhusaim viis heaolu tõstmiseks.

Sekkumismeetmed tänulikkuse tõstmiseks on olulised vähemalt kahel põhjusel. Esiteks, kuna tänulikkuse ja heaolu on omavahel positiivselt seotud, siis saavad sellised meetmed olla võimalusteks suurendada inimeste heaolu. Teiseks, tänulikkust

suurendavad sekkumismeetmed võimaldavad hinnata tänulikkuse ja subjektiivse heaolu vahelise seose põhjuslikkust (Wood jt, 2010). Nagu eelnevalt märgitud võib tänulikkuse ja subjektiivse heaolu vaheline seos olla mõlemasuunaline (Watkins, 2004). Kui sekkumismeetmega on võimalik suurendada inimeste tänulikkust, siis see võimaldab teha eksperimente, millega saab tuvastada, kas tänulikkus on subjektiivse heaoluga põhjuslikus seoses (Wood jt, 2010).

Empiirilised uuringud, on näidanud, et tänulikkuse sekkumismeetmetega on võimalik edukalt tänulikkust suurendada. Emmons ja McCullough (2003) poolt läbiviidud katses pidid üliõpilased igal nädalal märkima üles viis asja, mille üle nad on tänulikud. Programm kestis kokku 10 nädalat, kuid see andis tänulikkuse suhtes positiivseid tulemusi juba pärast teist nädalat, kusjuures positiivne mõju tänulikkusele püsis kogu programmi jooksul. Froh jt (2008) uuring näitas, et tänulikkus suurenes pärast kaht nädalat kestnud tänupäeviku pidamise programmi ning kõrgem tänulikkuse tase püsis ka kolm nädalat hiljem. Diebel ja kolleegide (2016) uuringu tulemused näitavad, et tänupäeviku pidamine suurendab tänulikkust ka eelnevate uuringutega võrreldes noorematel, 7-11-aastastel lastel. Froh jt (2015) uurimistulemuste kohaselt suurendas tänulikkuse koolitus 8-11-aastastel lastel tänulikkust. Sealjuures avaldus kõrgeenenud tänulikkus nii lühiajaliselt (2 päeva pärast koolitusprogrammi lõppu) kui ka pikaajaliselt (5 kuud pärast programmi lõppu). Lambert jt (2013) uuringu tulemused näitavad, et kui tänupäeviku sisu jagatakse teise inimesega, siis selle mõju on tänulikkusele suurem võrrelduna tänupäeviku kirjutamisega ainult iseendale.

Paljude uuringute tulemused näitavad, et kui sekkumismeetmetega on õnnestunud tänulikkust suurendada, siis on lõpptulemuseks olnud subjektiivse heaolu kasv. Emmons ja McCullough (2003) uuring näitas, et 10 nädalat kestnud sekkumisprogrammi tulemusena suurenesid katseisikute üldine rahulolu eluga ning positiivne afekt, samal ajal vähenes negatiivne afekt ja ka peavalude esinemine. Watkins jt (2003) poolt läbiviidud kolme katse puhul suurenes kõikidel juhtudel katseisikute positiivne afekt ja vähenes negatiivne afekt. Froh jt (2015) uurimistulemuste kohaselt tõi tänulikkuse koolitus 8-11-aastastel lastel kaasa üldise eluga rahulolu kasvu, positiivse afekti suurenemise ja negatiivse afekti vähenemise. Chan (2010) uuring Hong Kongi kooliõpetajate kohta näitas, et sekkumisprogrammi

tulemusena suurenes programmis osalenute subjektiivne heaolu. Sealjuures oli heaolu kasv suurem nendel, kelle esialgne tänulikkuse tase oli madal.

Renshaw ja Olinger (2016) viisid läbi meta-analüüsi kooliõpilastele tehtud tänulikkuse sekkumismeetmete uuringute kohta ning nad jõudsid järeldusele, et tänulikkus ja eluga rahulolu on õpilastel positiivselt seotud, kuid sekkumismeetmete efektiivsus õpilaste eluga rahulolu suurendamiseks on leidnud kinnitust vaid üksikutes uuringutes. Kuigi sellised meetmed suurendavad õpilaste eluga rahulolu, siis ei ole kinnitust leidnud, kas tänulikkuse meetmed on eluga rahulolu suurendamise juures efektiivsemad võrreldes alternatiivsete sekkumistega eluga rahulolu suurendamiseks.

Kui enamasti on tänulikkuse sekkumismeetme kohta tehtud uuringud käsitletud vaid muutuseid üldistes rahulolu näitajates, siis Froh jt (2008) uuring näitas, et kahe nädalase tänapäeviku pidamise järel suurenesid nii kooliõpilaste üldine rahulolu kui ka rahulolu kitsamates valdkondades nagu rahulolu kooliga, perekonnaga, sõpradega, kogukonnaga ja iseendaga.

1.5 Töö eesmärk ja uurimisküsimused

Eelnevalt kirjeldatud uurimistulemused on näidanud, et tänulikkus ja subjektiivne heaolu on omavahel positiivselt seotud. Tänulikkuse sekkumismeetmete kohta tehtud uuringud on näidanud, et nendega on võimalik tänulikkust suurendada, mis omakorda viib kõrgema subjektiivse heaoluni. Varasemates uuringutes on aga nimetatud seoseid noorukite puhul käsitletud peamiselt vaid üldiste subjektiivse heaolu näitajate põhjal ning seega ei ole detailsemalt kuigi palju uuritud, kuidas on tänulikkus noortel seotud subjektiivse heaoluga kitsamates eluvaldkondades.

Töö eesmärgiks on hinnata tänulikkuse ja subjektiivse heaolu vahelisi seoseid 13-17-aastastel noortel.

Lähtudes töö eesmärgist püstitatakse kolm hüpoteesi:

- Tänapäeviku pidamine on positiivselt seotud tänulikkusega 13-17-aastastel noortel.
- Tänapäeviku täitmine on positiivselt seotud subjektiivse heaoluga erinevates eluvaldkondades 13-17-aastastel noortel.

- Tänulikkus ja subjektiivne heaolu on erinevates eluvaldkondades omavahel positiivselt seotud 13-17-aastastel noortel.

2. Meetod

2.1. Valim ja protseduur

Uuringusse kaasati kolme erineva Eesti kooli õpilased: Tartu Miina Härma Gümnaasium, Kõrveküla Põhikool, Heimtali Põhikool. Uuringu algne valim moodustati 186 õpilasest vanuses 13-17-aastat.

Kõik eksperimentaalgrupis osalenud ei täitnud tänapäevikut kogu 21-päevase perioodi jooksul. Kuna võib arvata, et tänapäeviku täitmine lühema perioodi, näiteks vaid mõne päeva jooksul, ei oma võrdväärset mõju tänapäeviku täitmisega kogu perioodi jooksul, siis sarnaselt Dieleb jt (2016) arvestati uuringus ainult nende õpilaste tulemustega, kes täitsid päevikut vähemalt 90% ulatuses. Samuti jäeti uuringust välja need õpilased, kes ei täitnud kõiki tänulikkuse ja subjektiivse heaolu küsimustikke või kelle puhul olid need küsimustikud täidetud osaliselt.

Kokku võeti analüüsi arvesse 108 õpilase andmed. Eksperimentaalgrupist oli võimalik arvesse võtta 51 õpilase andmed ja kontrollgrupist 57 õpilase andmed.

Uuringu osalenutest 59 olid poisid ja 49 tüdrukud. Seega moodustasid poisid 54,6% uuringu osalenutest. Eksperimentaalgrupis oli poiste osakaal 47,1% ja kontrollgrupis 61,4%. Uuringu osalenute keskmine vanus oli 15,1 aastat.

Uuringu läbiviimiseks pöörduiti kooli juhtkonna või sotsiaalpedagoogi poole. Kooli saadeti e-posti teel nõusolekulehed lapsevanematele edastamiseks, mille nad allkirjastatult kooli tagastasid. Uuringu osalemine oli õpilaste jaoks vabatahtlik ning sinna kaasati ainult need õpilased, kes olid sellega ise nõus ja kelle vanemad täitsid kirjaliku nõusolekulehe.

Kõigil osalejatel paluti täita tänulikkuse ja heaolu küsimustikud ning seejärel jagati eksperimentaalgrupile tänulikkuse päevikud, mida paluti kolme nädala jooksul kodus täita.

Eksperimentaalgrupi liikmed täitsid igapäevaselt päevikut. Tänapäevikusse oli vaja igal õhtul kirja panna 3-5 asja, mille eest tänulik ollakse. Sealjuures julgustati

uuringus osalejaid märkama enda ümber väikseid asju, mille eest võib tänulikkust väljendada. Tänapäevikus olid toodud mõned näited, mille eest võib tänulik olla. Näiteks võib tänulik olla selle eest, et teine inimene teda aitas, et temaga oli huvitav koos aega veeta või, et päeva jooksul õnnestus teada saada midagi uut või põnevat.

Pärast päeviku pidamise lõppu täitsid kõik uuringus osalenud uuesti samad tänulikkuse ja heaolu küsimustikud. Samuti tuli eksperimentaalgrupi liikmetel tagastada päeviku kokkuvõttev leht. Kõik, kes seda tegid, said vastutasuks lubatud tahvli šokolaadi. Anonüümsuse tagamiseks ei küsitud laste nimesid ja eksperimentaator kogus kõik küsimustikud ise ühte kasti kokku. Samuti olid kõik küsimustikud ja päevikud vastavalt kodeeritud, et hiljem vastuseid kokku viia.

2.2. Mõõtmisvahendid

2.2.1. Tänulikkus

Tänulikkuse mõõtmiseks kasutati *Gratitude, Resentment and Appreciation Test-i* ehk GRAT-i lühiversiooni (Watkins jt, 2003). Antud test koosneb 16-st väitest, mida tuleb hinnata skaalal 1 kuni 9, kus 1 tähendab “ei ole üldse nõus” ja 9 “täiesti nõus”. Varasemad uuringud on näidanud GRAT lühiversiooni head nii sisemist kui ka kordustesti reliaablust. Samuti on kinnitanud GRAT tulemused positiivset korrelatsiooni subjektiivse heaoluga (Watkins jt, 2003; 2004).

GRAT test võimaldab leida tänulikkuse üldskoori, mille võimalikud väärtused jäävad vahemikku 16-144. Lisaks koosneb test kolmest alaskaalast, mis võimaldavad tuvastada kolm tänulikkuse komponenti: üldine tänulikkus (*simple appreciation - SA*), tänulikkus kaasinimeste suhtes (*appreciation of others – AO*) ja ilmajäetuse tunde puudumine (*lack of sense of deprivation – LOSD*) (Diessner ja Lewis, 2007). GRAT testi on tänulikkuse ja subjektiivse heaolu vahelise seose uurimisel kasutanud varasemalt näiteks Diessner ja Lewis (2007) ning Froh koos kaasautoritega (2010).

2.2.2. Subjektiivne heaolu

Õpilaste subjektiivse heaolu uurimiseks kasutati küsimustikkus Kidscreen-52 (Ravens-Sieberer jt 2005), mis koosneb 52 väitest (10 alaskaalal). Antud heaolu mõõdik hindab lapse füüsilist ja psühholoogilist heaolu, meeleolu, emotsionaalset

seisundit, suhteid vanemate ja eakaaslastega, sotsiaalset toetust ja koolikeskkonda (Konstaabel jt, 2016). Kidscreen-52 on spetsiaalselt mõeldud kasutamiseks laste ja noorte subjektiivse heaolu hindamiseks (Ravens-Sieberer jt 2005).

Kidscreen-52 küsimustikus tuleb anda väidetele hinnanguid 5-pallisel skaalal. Iga skaala skoor leitakse selle skaala hinnangute aritmeetilise keskmisena. Küsimustikule vastamine võtab aega 15-20 minutit.

Kidscreen-52 alaskaalad võimaldavad mõõta erinevate valdkondadega seotud eluga rahulolu. Alaskaaladeks on: kehaline aktiivsus ja tervis, tunded, üldine meeleolu, sina ise, vaba aeg, pere ja kodune elu, rahaasjad, sõbrad, kool ja õppimine, kiusamine. Seega võimaldab Kidscreen-52 küsimustik hinnata noorte heaolu rohkemates erinevates valdkondades kui seda on tehtud varasemates noorte tänulikkuse ja subjektiivse heaolu vahelise seose uuringutes nagu Froh jt (2008).

Kidscreen-52 küsimustikku on kasutatud erinevas vanuses laste subjektiivse heaolu mõõtmiseks. Näiteks Nezu jt (2015) on seda rakendanud nii 8-11-aastaste kui 12-18-aastaste vanusegrupis. Autorile teadolevalt ei ole Kidscreen-52 küsimustikku varem kasutatud tänulikkuse ja subjektiivse heaolu vahelise seose uurimiseks.

3. Tulemused

Andmete analüüsimiseks kasutati statistikaprogramme MS Excel ja IBM SPSS Statisticks. Uurimistulemuste analüüsis leiti iga õpilase kohta kolme tänulikkuse alaskaala skoorid ja tänulikkuse üldskoor, lisaks leiti subjektiivse heaolu 10 alaskaala skoorid.

Analüüsi käigus arvutati eksperimentaalgrupi ja kontrollgrupi jaoks keskmised tänulikkuse ja subjektiivse heaolu skoorid (kõigi alaskaalade kohta eraldi) eksperimentaal- ja kontrollgrupi kohta. Nimetatud keskväärtuste erinevuse statistilist olulisust uuriti Mann-Whitney u-testiga, mis ei eelda, et tänulikkuse ja subjektiivse heaolu skoorid peaksid olema normaaljaotusega.

Seejärel arvutati tänulikkuse ja subjektiivse heaolu skooride muutused nii eksperimentaal- kui kontrollgrupi jaoks. Selle jaoks lahutati uuringu lõpus täidetud küsimustikus saadud skooridest uuringu alguses täidetud küsimustike skoorid.

Tänulikkuse ja subjektiivse heaolu muutuste erinevuse statistilist olulisust eksperimentaal- ja kontrollgrupi vahel testiti Mann-Whitney u-testiga.

Viimasena rakendati korrelatsioonanalüüsi, millega hinnati tänulikkuse ja subjektiivse heaolu skooride vahelisi seoseid. Kasutati Spearmani korrelatsioonikordajat.

Tänulikkuse üldskoor uuringu alguses oli eksperimentaalgrupil keskmiselt 103,33 punkti ja kontrollgrupil keskmiselt 103,95 punkti ning selles ei olnud statistiliselt olulist erinevust. Ka tänulikkuse alaskaalade (tänulikkus kaasinimeste suhtes, üldine tänulikkus ja ilmajäetuse tunde puudumine) skooride osas ei olnud eksperimentaalgrupi ja kontrollgrupi vahel uuringu alguses statistiliselt olulist erinevust (Tabel 1).

Tabel 1. Tänulikkuse skoorid enne ja pärast tänapäeviku täimist

		Eksperimentaalgrupp	Kontrollgrupp	u-statistik
Tänulikkus kaasinimeste suhtes M (AO) (SD)	Enne	27,76 (4,76)	28,30 (4,85)	0,84
	Pärast	28,76 (4,07)	28,09 (4,10)	0,79
Üldine tänulikkus M (SA) (SD)	Enne	40,67 (7,37)	40,08 (7,59)	0,27
	Pärast	42,79 (6,15)	41,10 (7,10)	1,08
Ilmajäetuse tunde puudumine M (LOSD) (SD)	Enne	34,90 (9,10)	35,56 (8,17)	0,31
	Pärast	39,45 (7,99)	35,14 (7,80)	2,82*
Tänulikkus kokku M (SD)	Enne	103,33 (16,08)	103,95 (15,05)	0,09
	Pärast	111,00 (13,49)	104,33 (14,27)	2,19*

Märkus: * - $p < 0,05$; SD- standardhälve; M- keskmine.

Seevastu teisel tänulikkuse küsimustiku täitmisel uuringu lõpus oli eksperimentaalgrupil üldine tänulikkuse skoor keskmiselt 111,00 punkti ja kontrollgrupil keskmiselt 104,33 punkti. Nimetatud erinevus osutus statistiliselt oluliseks. Samuti oli eksperimentaalgrupil ilmajäetuse tunde puudumise skoor suurem kui kontrollgrupil. Tänulikkuse kaasinimeste suhtes ja üldise tänulikkuse skoorides ei olnud aga uuringu lõpus statistiliselt olulisi erinevusi.

Uuringu jooksul suurenes eksperimentaalgrupi tänulikkus kokku keskmiselt 7,67 punkti võrra, kuid kontrollgrupis keskmiselt 0,39 punkti võrra. Mann-Whitney testi tulemused näitasid, et tänulikkuse suurenemine eksperimentaalgrupis oli võrreldes kontrollgrupiga statistiliselt olulisel määral suurem (Tabel 2). Seega näitavad need tulemused, et tänapäeviku kasutamine on positiivselt seotud üldise tänulikkusega.

Tabel 2. Tänulikkuse skooride muutused

	Eksperimentaalgrupp	Kontrollgrupp	u-statistik
Tänulikkus kaasinimeste suhtes (AO) (SD)	1,00 (2,67)	-0,21 (2,67)	2,72*
Üldine tänulikkus (SA) (SD)	2,12 (3,70)	1,01 (3,46)	1,19
Ilmajäetuse tunde puudumine (LOSD) (SD)	4,55 (5,56)	0,42 (2,69)	6,03*
Tänulikkus kokku (SD)	7,67 (7,32)	0,39 (4,13)	5,98*

Märkus: * - $p < 0,05$; SD- standardhälve.

Tänulikkuse skooride muutused osutusid eksperimentaal- ja kontrollgrupi vahel statistiliselt olulisel määral erinevaks veel tänulikkuse kaasinimeste suhtes ja ilmajäetuse tunde puudumine alaskaalade osas. Samas ei olnud olulist erinevust üldise tänulikkuse alaskaala skooride muutustes eksperimentaal- ja kontrollgrupi vahel. Seega võib väita, et tänapäeviku täitmine on positiivselt seotud tänulikkusega kahe tänulikkuse alaskaala puhul kolmest.

Subjektiivse heaolu skooride osas ei olnud esimese küsitluse juures ühegi skaala puhul statistiliselt olulisi erinevusi eksperimentaal- ja kontrollgrupi vahel. Teise küsitluse puhul esinesid statistiliselt olulised erinevused kahe skaala juures. Sõpradega seotud heaolu hinnang teise küsitluse puhul oli eksperimentaalgrupil keskmiselt 3,86 palli ja kontrollgrupil 3,47 palli. Kooli ja õppimisega seotud heaolu hinnang teises küsitluses oli eksperimentaalgrupil keskmiselt 3,33 palli ja kontrollgrupil 3,06 palli (Tabel 3).

Kui võrrelda subjektiivse heaolu skooride muutuseid eksperimentaal- ja kontrollgrupil, siis selgub, et kuue skaala juures on eksperimentaalgrupil skooride muutus positiivsem. Ülejäänud nelja skaala juures ei ole skooride muutuse osas kahe grupi vahel statistiliselt olulist erinevust (Tabel 4).

Tabel 3. Subjektiivse heaolu skoorid enne ja pärast tänapäeviku täimist

		Eksperimentaalgrupp	Kontrollgrupp	u-statistik
Kehaline aktiivsus ja tervis M (SD)	Enne	3,40 (0,50)	3,41 (0,50)	0,32
	Pärast	3,44 (0,58)	3,43 (0,57)	0,14
Tunded M (SD)	Enne	3,64 (0,70)	3,85 (0,81)	1,77
	Pärast	3,95 (0,76)	3,81 (0,74)	1,01
Üldine meeleolu M (SD)	Enne	3,93 (0,71)	4,10 (0,67)	1,47
	Pärast	4,18 (0,60)	4,05 (0,66)	1,03
Sina ise M (SD)	Enne	3,47 (0,63)	3,66 (0,86)	1,74
	Pärast	3,70 (0,69)	3,76 (0,83)	0,75
Vaba aeg M (SD)	Enne	3,54 (0,78)	3,62 (0,76)	0,51
	Pärast	3,83 (0,85)	3,59 (0,76)	1,77
Pere ja kodune elu M (SD)	Enne	3,76 (0,70)	3,84 (0,81)	0,89
	Pärast	4,06 (0,77)	3,86 (0,81)	1,36
Rahaasjad M (SD)	Enne	3,95 (0,94)	3,89 (0,93)	0,36
	Pärast	4,11 (0,90)	4,01 (0,85)	0,71
Sõbrad M (SD)	Enne	3,51 (0,71)	3,58 (0,70)	0,64
	Pärast	3,86 (0,85)	3,47 (0,59)	3,21*
Kool ja õppimine M (SD)	Enne	3,07 (0,61)	3,10 (0,66)	0,32
	Pärast	3,33 (0,65)	3,06 (0,69)	2,34*
Kiusamine M (SD)	Enne	4,76 (0,35)	4,71 (0,36)	0,87
	Pärast	4,84 (0,29)	4,72 (0,36)	1,88

Märkus: * - $p < 0,05$; SD- standardhälve; M- keskmine.

Tabel 4. Subjektiivse heaolu skooride muutused

	Eksperimentaalgrupp	Kontrollgrupp	u-statistik
Kehaline aktiivsus ja tervis (SD)	0,04 (0,43)	0,02 (0,51)	0,19
Tunded (SD)	0,31 (0,58)	-0,04 (0,37)	3,53*
Üldine meeleolu (SD)	0,25 (0,53)	-0,05 (0,21)	4,45*
Sina ise (SD)	0,22 (0,64)	0,09 (0,38)	0,40
Vaba aeg (SD)	0,29 (0,74)	-0,03 (0,50)	3,86*
Pere ja kodune elu (SD)	0,29 (0,53)	0,02 (0,27)	3,86*
Rahaasjad (SD)	0,16 (0,73)	0,11 (0,37)	1,25
Sõbrad (SD)	0,34 (0,71)	-0,11 (0,39)	5,09*
Kool ja õppimine (SD)	0,27 (0,46)	0,04 (0,28)	4,37*
Kiusamine (SD)	0,07 (0,18)	0,01 (0,20)	1,62

Märkus: * - $p < 0,05$; SD- standardhälve.

Eksperimentaalgrupi heaolu skooride muutused on võrreldes kontrollgrupiga positiivsemad tunnete, üldise meeleolu, vaba aja, pere ja koduse elu, sõprade ning kooli ja õppimise skaalade puhul. Erinevust ei ole kehalise aktiivsuse ja tervise, sina ise, rahaasjade ja kiusamise skaalade skooride muutustes. Seega näitavad need tulemused, et tänapäevikute täitmine on seotud õpilaste subjektiivse heaolu suurenemisega mitmes eluvaldkonnas.

Tänulikkuse ja subjektiivse heaolu skooride vahelise korrelatsioonanalüüsi tulemused näitasid, et tänulikkuse ja subjektiivse heaolu vahel esinevad positiivsed seosed. Enne tänapäeviku täitmist läbiviidud küsitluste puhul oli tänulikkuse skoor kokku positiivses ja statistiliselt olulises seoses kaheksa subjektiivse heaolu skooriga. Sealjuures olid kõige kõrgemad korrelatsioonikordajate väärtused tunnete ($r = 0,54$) ja perekonna ja koduse elu skaaladega ($r = 0,53$). Tänulikkus kaasinimeste suhtes alaskaala skoorid oli positiivses ja statistiliselt olulises seoses kolme subjektiivse heaolu skaalaga, üldine tänulikkus seitsme subjektiivse heaolu skaalaga ja ilmajäetuse tunde puudumine kaheksa subjektiivse heaolu skaalaga (Tabel 5).

Tabel 5. Tänulikkuse ja subjektiivse heaolu skooride vahelised korrelatsioonikordajad enne tänapäeviku täitmist

	Tänulikkus kaasinimeste suhtes (AO)	Üldine tänulikkus (SA)	Ilmajäetuse tunde puudumine (LOSD)	Tänulik- kus kokku
Kehaline aktiivsus ja tervis	0,17	0,17	0,23*	0,25*
Tunded	0,25*	0,35*	0,54*	0,54*
Üldine meeleolu	0,13	0,20*	0,49*	0,42*
Sina ise	0,08	0,16	0,33*	0,29*
Vaba aeg	0,05	0,16	0,17	0,19
Pere ja kodune elu	0,30*	0,32*	0,50*	0,53*
Rahaasjad	0,12	0,27*	0,35*	0,37*
Sõbrad	0,28*	0,29*	0,24*	0,35*
Kool ja õppimine	0,15	0,28*	0,31*	0,35*
Kiusamine	0,07	0,21*	0,08	0,19

Märkus: * - $p < 0,05$

Pärast tänapäeviku rakendamist täidetud küsimustike puhul oli üldine tänulikkus positiivses ja statistiliselt olulises seoses kõigi kümne subjektiivse heaolu skooriga. Kõige tugevam korrelatsioon oli pere ja koduse elu ($r = 0,63$) ja üldise meeleolu

skaaladega ($r = 0,51$). Tänulikkus kaasinimeste suhtes skoor oli positiivses ja statistiliselt olulises seoses kuue subjektiivse heaolu skaalaga, üldine tänulikkus seitsme subjektiivse heaolu skaalaga ja ilmajäetuse tunde puudumine kõigi kümne subjektiivse heaolu skaalaga (Tabel 6).

Tabel 6. Tänulikkuse ja subjektiivse heaolu skooride vahelised korrelatsioonikordajad pärast tänapäeviku täitmist

	Tänulikkus kaasinimeste suhtes (AO)	Üldine tänulikkus (SA)	Ilmajäetuse tunde puudumine (LOSD)	Tänulik- kus kokku
Kehaline aktiivsus ja tervis	0,15	0,08	0,28*	0,23*
Tunded	0,27*	0,30*	0,49*	0,49*
Üldine meeleolu	0,25*	0,23*	0,56*	0,51*
Sina ise	0,16	0,16	0,29*	0,29*
Vaba aeg	0,18	0,24*	0,22*	0,31*
Pere ja kodune elu	0,42*	0,34*	0,62*	0,63*
Rahaasjad	0,17	0,14	0,38*	0,31*
Sõbrad	0,33*	0,23*	0,40*	0,44*
Kool ja õppimine	0,21*	0,33*	0,34*	0,42*
Kiusamine	0,25*	0,25*	0,21*	0,31*

Märkus: * - $p < 0,05$

Seega näitavad korrelatsioonanalüüsi tulemused, et tänulikkus ja subjektiivne heaolu on omavahel positiivses seoses. Õpilased, kellel on kõrgem tänulikkus, neil on ka kõrgemad subjektiivse heaolu hinnangud ja vastupidi.

4. Arutelu

Käesoleva uuringu esimeseks hüpoteesiks oli, et tänapäeviku pidamine on positiivselt seotud tänulikkusega 13-17-aastastel noortel. Uurimistulemused näitavad, et tänapäeviku täitmisele järgnevalt suurenes nii tänulikkus kokku kui ka selle kaks alaskaalat (tänulikkus kaasinimeste suhtes ja ilmajäetuse tunde puudumine). Seevastu ei olnud tänapäeviku täitmine seotud üldise tänulikkuse alaskaalaga.

Nimetatud tulemus on koosõlas mitmete varasemate uuringute (Emmons ja McCullough, 2003; Froh jt, 2008; Diebel jt, 2016) tulemustega, mille kohaselt tänapäeviku kaudu on võimalik tänulikkust suurendada. Käesoleva uuringu tulemused

näitasid täpsemalt, et tänapäevikute täitmine suurendab tänulikkust selle erinevate alaskaalade osas, kuid mitte üldise tänulikkuse osas. Üldine tänulikkus on GRAT skaalal seotud looduse, elu ja lihtsate asjade nautimisega. See ei ole seotud tänulikkusega konkreetsete inimese ja tegevuste suhtes. Võimalik, et tänapäeviku täitmine ei pane noori tänulikkust nii üdisel tasandil märkama ja seetõttu nimetatud tänulikkuse alaskaala skoor ei suurene.

Käesolevas uuringus toimus tänapäeviku täitmine igapäevaselt 21-päevase perioodi jooksul. Kui võrrelda sekkumismeetme perioodi teiste varasemate uuringutega, siis võib väita, et tänapäeviku täitmise kestus oli antud juhul keskmise pikkusega. Varasemates eksperimentides on tänapäevikut täidetud käesolevaga võrreldes nii lühema (Froh jt, 2009) kui pikema perioodi jooksul (Emmons ja McCullough, 2003).

Antud uuringu teiseks hüpoteesik oli, et tänapäeviku täitmine on positiivselt seotud subjektiivse heaoluga erinevates eluvaldkondades 13-17-aastastel noortel. Uuringu tulemusena selgus, et tänapäeviku täitmine on positiivselt seotud subjektiivse heaolu kuue skaalaga (tunded, üldine meeleolu, vaba aeg, pere ja kodune elu, sõbrad, kool ja õppimine). Mitmed nendest skaaladest väljendavad sotsiaalsete suhetega seotud heaolu (pere ja kodune elu, sõbrad, kool ja õppimine) ja teised nendest lühiajaliste emotsioonidega seotud heaolu (tunded, üldine vaba aeg). Selline tulemus on loogiline, sest tänulikkust väljendatakse sageli teiste inimeste suhtes (Emmons ja McCullough, 2003). Samuti võib tänulikkus tekitada positiivseid emotsioone, mis parandavad meeleolu (Watkins jt, 2013).

Uuringu tulemuste kohaselt ei ole tänapäeviku täitmine seotud subjektiivse heaolu hinnangutega kehalise aktiivsuse ja tervise, iseenda, rahaasjade ja kiusamise skaalade osas. Töö autori arvates on loogiline, et tänapäeviku pidamine ja sellega kaasnev tänulikkus otseselt ei mõjuta inimese tervist ja rahalist olukorda ja see ei pruugi vähendada ka inimese kiusamist. Seetõttu on ootuspärane, et tänapäeviku pidamine ei ole subjektiivse heaoluga nendes eluvaldkondades seotud. Mõnevõrra vähem oodatud on tulemus, et tänapäeviku pidamine ei suurenda rahulolu iseendaga.

Käesoleva töö tulemused tänapäevikute täitmise ja subjektiivse heaolu vaheliste seoste osas on suuresti sarnased Froh jt (2008) tulemustega, kes leidsid, et tänapäeviku täitmise tulemusena suurenes rahulolu kooliga, perekonnaga, sõpradega, kogukonnaga ja iseendaga. Antud uuringus leidis samuti kinnitust, et tänapäevikute

täitmine on positiivselt seotud rahuloluga koolis, perega, sõpradega. Samal ajal käesoleva uuringu tulemused on Froh jt (2008) omadest erinevad selles osas, et tänapäeviku täitmine ei ole seotud iseenda rahuloluga.

Antud uuringu kolmandaks uurimisküsimuseks oli, et tänulikkus ja subjektiivne heaolu erinevates eluvaldkondades on omavahel positiivselt seotud 13-17-aastastel noortel. Töö tulemused näitasid, et tänulikkus ja subjektiivne heaolu on omavahel positiivses seoses. Sealjuures on tänulikkuse näitajates kõige enam subjektiivse heaoluga seotud GRAT testi summaarne tänulikkus ning GRAT testi alaskaalade seosed subjektiivse heaolu näitajatega on mõnevõrra nõrgemad.

Seega käesoleva uuringu tulemused kinnitavad mitmete varasemate uuringute tulemusi, et tänulikkus ja subjektiivne heaolu on omavahel positiivses seoses (McCullogh jt 2002, 2004; Wood jt, 2009; Datu, 2014). Käesoleva uuringu tulemused täiendavad neid tulemusi, näidates, et tänulikkus on positiivses seoses subjektiivse heaoluga erinevate eluvaldkondades.

Töö tulemuste põhjal võib järeldada, et tänapäeviku täitmine on sobiv viis 13-17-aastaste noorte tänulikkuse ja heaolu suurendamiseks. Ühtlasi selgus ka, millistes eluvaldkondades võib tänapäeviku täitmine heaolu suurendada. Kuna töös ei võrreldud tänapäeviku täitmist teiste sekkumismeetmetega, siis ei võimalda töö tulemused väita, et tänapäevik oleks noorte tänulikkuse ja heaolu tõstmisel parem kui mõni teine meetod. Küll aga võib väita, et tänapäevik aitab tänulikkusele ja heaolule rohkem kaasa kui mittemidagi tegemine.

Käesoleva uuringu tulemuste piiranguna tuleb arvestada, et õpilaste subjektiivset heaolu võivad mõjutada veel mitmed tegurid. Nende hulgas võib olulisemaks pidada isiksuseomadusi, eriti suure viisiku isiksuseomadusi (McCullogh jt, 2002). Samuti võivad subjektiivset heaolu mõjutada positiivsed ja negatiivse elusündmused (Park, 2004). Käesolevas uuringus ei ole neid näitajaid arvesse võetud.

Antud uuringu juures on probleemiks võrdlemisi suur väljalangevus osalejate suhtes. Arvestatav osa uuringus osalenutest ei pidanud tänapäevikut lõpuni. See omakorda tekitab küsimuse, kas tänapäeviku täitmine oleks suurendanud ka nende õpilaste tänulikkust ja subjektiivset heaolu, kes tänapäevikut lõpuni ei täitnud. Võib-olla osade õpilaste jaoks on tänapäeviku täitmine kohustus, milleks ei jätku motivatsiooni. Sellisel juhul ei pruugi tänapäevik olla kõikide õpilaste jaoks sobiv sekkumismeede.

Uuringus osalenute suur väljalangevust võis põhjustada uuringu sattumine kevadisele perioodile, mil õpilastel on palju kontrolltöid, tasemetöid ja proovieksameid. Selline pingeline periood võis jätta õpilastele vähem aega ja tähelepanu tänupäeviku jaoks. Seetõttu tuleks edaspidi sarnaste uuringute läbiviimisel valida mõni teine periood, kui õpilastel on pingevabam semester.

Kirjanduse loetelu

1. Algoe, S. B., Haidt, J., Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425-429.
2. Baker, J. A., Dilly, L. J., Aupperlee, J. L., Patil, S. A. (2003). The developmental context of school satisfaction: School as psychologically healthy environments. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 206-221.
3. Baumeister, R. F., Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
4. Bird, J. M., Markle, R. S. (2012). Subjective well-being in school environments: Promoting positive youth development through evidence-based assessment and intervention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(1), 61-66.
5. Chan, D. W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139-153.
6. Chen, L. H., Kee, Y. H. (2008). Gratitude and adolescent athletes' well-being. *Social Indicators Research*, 89(2), 361-373.
7. Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(3), 262-273.
8. Diebel, T., Woodcock, C., Cooper, C., Brignell, C. (2016). Established the effectiveness of a gratitude diary intervention on children's sense of school belonging. *Education and Child Psychology*, 33(2), 117-129.

9. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
10. Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1(2), 151-157.
11. Diessner, R., Lewis, Gay. (2007). Further Validation of the Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (GRAT). *Journal of Social Psychology*, 147(4), 445-447.
12. Dolan, P., Peasgood, T., White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29(1), 94-122.
13. Eid, M., Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, 65(3), 245-277.
14. Emmons, R., McCullough, M. E. (2003). Counting blessing versus burdens: An Experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
15. Froh, J. J., Bono, G., Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 34(2), 144-157.
16. Froh, J. J., Bono, G., Fan, J., Emmons, R. A., Henderson, K., Harris, C., Leggio, H., Wood, A. M. (2014). Nice thinking! An educational intervention that teaches children to think gratefully. *School Psychology Review*, 43(2), 132-152.
17. Froh, J. J., Sefick, W. J., Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233.
18. Froh, J.J., Fan, J., Emmons, R. A., Giacomo, B., Huebner, E. S., Watkins, P. (2011). Measuring gratitude in youth: Assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents. *Psychological Assessment*, 23(2), 311-324.

19. Froh, J.J., Yurkewicz, C., Kashdan, T.B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633-650.
20. Gordon, A. K., Musher-Eizenman, D. R., Holub, S. C., Dalrymple, J. (2004). What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September 11. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(5), 541-533.
21. Hill, P. L., Allemand, M. (2011). Gratitude, forgivingness, and well-being in adulthood: test of moderation and incremental prediction. *Journal of Positive Psychology*, 6(5), 397-407.
22. Hoy, B. D., Suldo, S. M., Mendez, L. R. (2013). Links between parent's and children's levels of gratitude, life satisfaction, and hope. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1343–1361.
23. Kashdan, T. B., Breen, W.E. (2007). Materialism and diminished well-being: Experiential avoidance as a mediating mechanism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(5), 521-539.
24. Konu, A., Alanen, E., Lintonen, T., Rimpelä, M. (2002). Factor structure of the school well-being model. *Health Education Research*, 17(6), 732-742.
25. Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition and Emotion*, 26, 615-633.
26. Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F., Dean, L. R. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 4(1), 32-42.
27. Lambert, N. M., Gwinn, A. M., Baumeister, R. F., Strachman, A., Washburn, I. J., Gable, S. L., Fincham, F. D. (2013). A boost of positive affect: The perks of sharing positive experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(1), 24-43.
28. McCullough, M. E., Emmons, R. A., Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.

29. McCullough, M. E., Tsang, J.-A., Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295-309.
30. McCullough, M.E., Kilpatrick, S.D., Emmons, R.A., Larson, D.B., (2001) Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
31. Nezu, S., Iwasaka, H., Saeki, K., Ishizuka, R., Goma, H., Okamoto, N., Kurumatani, N., Makino, H., Yoshizaki, K., Obayashi, K., Tanimura, M. (2015). Reliability and validity of the Japanese version of the KIDSCREEN-52 health-related quality of life questionnaire for children/adolescents and parents/proxies. *Environmental health and preventive medicine*, 20(1), 44-52.
32. Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 25-39.
33. Polak, E. L., McCullough, M. E. (2006). Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 343-360.
34. Ravens-Sieberer, U., Gosch, A., Rajmil, L., Erhart, M., Bruil, Power, M., J., Duer, W., Auquier, P., Cloetta, B., Czemy, L., Mazur, J., Czimbalmos, A., Tountas, Y., Hagquist, C., Kilroe, J. (2005). KIDSCREEN-52 quality-of-life measure for children and adolescents. *Expert Review of Pharmacoeconomics and Outcomes Research*, 5(3), 353-364.
35. Renshaw, T. L., Olinger S. R. M. (2016). What good is gratitude in youth and schools? A systematic review and meta-analysis of correlates and intervention outcomes. *Psychology in the School*, 53(3), 286-305.
36. Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
37. Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.

38. Sheldon, K. M., Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 55-86.
39. Smith, C., Clay, P. (2010). Measuring subjective and objective well-being: analyses from five marine commercial fisheries. *Human Organization*, 69(2), 158-168.
40. Sun, P., Jiang, H., Chu, M., Qian, F. (2014). Gratitude and school well-being among Chinese university students: Interpersonal relationships and social support as mediators. *Social Behavior and Personality: an international Journal*, 42(10), 1689-1698.
41. Tian, L., Du, M., Huebner, E. S. (2015). The effect of gratitude on elementary school students' subjective well-being in school: The mediating role of prosocial behavior. *Social Indicators Research*, 122(3), 887-904.
42. Tian, L., Pi, L., Huebner, E. S., Du, M. (2016). Gratitude and adolescents' subjective well-being in school: The multiple mediating roles of basic psychological needs satisfaction at school. *Frontiers in Psychology*, 7, 1409.
43. Tire, G., Henno, I., Soobard, R. Puksand, H., Lepmann, T., Jukk, H., Lindemann, K., Kitsing, M., Tähe, K. (2016). Programme for International Student Assessment (PISA) 2015. Eesti tulemused. Tallinn: *Atlex Kirjuastus*. 1-138.
44. Vansteenkiste, M., Duriez, B., Simons, J., Soenens, B. (2006). Materialistic values and well-being among business students: Further evidence of their detrimental effect. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(12), 2892-2908.
45. Watkins, P.C. (2004). Gratitude and subjective well-being. In Emmons R.A., McCullough M.E. *The psychology of gratitude*. New York. Oxford University Press. 171.
46. Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., Kolts, R.L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431-452;

47. Wood, A. M., Froh, J. J., Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.
48. Wood, A. M., Joseph, S., Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443-447.
49. Wood, A. M., Stephen, J., Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 49-54.

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele ja andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis Dspace.

Lisbeth Mere